# L’amicizia nel corso della vita

**Autore:** Benedetta Ionata
**Fonte:** Città Nuova

**Come cambia il senso e il valore dell’amicizia nel corso degli anni e cosa ci insegna questo vincolo di affetto che ci unisce agli altri.**

I rapporti di amicizia hanno nelle nostre vite un ruolo molto importante. Tutti infatti possiamo affermare di avere dei legami caratterizzati da fiducia ed affetto, e la loro presenza è spesso molto appagante. Ma esattamente **che cos’è l’amicizia? E come si evolve nel corso delle varie fasi della vita? L'amicizia è un vincolo di affetto reciproco** all'interno di varie forme di compagnia e intimità e in genere implica vicinanza, preoccupazione, rispetto, fiducia e fornisce un supporto positivo. In sostanza ci aiuta a soddisfare vari bisogni e obiettivi «socio-emotivi» e può essere di vitale importanza per la nostra salute mentale e il nostro benessere. L'amicizia inoltre **si fonda sulla nostra capacità di connetterci con altre persone** che hanno valori, interessi e attività condivise e, in quanto tali, le opportunità di amicizia sono spesso determinate da una combinazione di contesti socio-culturali (es. visioni del mondo e valori), istituzionali (es. luogo di lavoro, istituzioni religiose), gruppi (es. famiglia, squadre sportive) e individuali (es. qualità ed esperienze di vita). A partire da quando nasciamo, sviluppiamo connessioni con coloro che ci circondano mentre iniziamo a legare con i caregiver. Le connessioni stabilite nella prima infanzia influenzano i nostri comportamenti e le nostre emozioni mentre cresciamo e ci sviluppiamo. **Attraverso l’amicizia i bambini iniziano a «comprendere la mente» dell’altro,** ovvero de-centrandosi dal loro egocentrismo fisiologico iniziano a sviluppare quella che in futuro sarà l’empatia.  Le esperienze di amicizia dell'infanzia offrono non solo un’opportunità di gioco, ma permettono anche di apprendere e applicare le abilità necessarie per la vita, incluso come comunicare, comportarsi, gestire le proprie emozioni e vengono apprese abilità di cooperazione e competizione. In questo modo viene data **l’opportunità di allenare le capacità delle relazioni sociali**. Le amicizie aiutano anche a instillare nei bambini un senso di appartenenza, oltre a ridurre il loro stress e aiutare a stabilire il potenziale per adattarsi con successo alle situazioni durante il corso della vita, incluso lo sviluppo della capacità di creare e mantenere amicizie più avanti nella vita. Questa fase, in cui per i bambini è importante l’amicizia, ma in genere è il rapporto con i genitori ad avere un ruolo predominante, dura fino all’adolescenza. Con l’entrata nella pubertà, essi iniziano progressivamente – anche se a volte lo fanno in modi piuttosto eclatanti – ad allontanarsi dai genitori, per avvicinarsi ai coetanei. **Il gruppo dei pari in questa fase ha una forza travolgente sugli adolescenti**, che hanno un grande bisogno di consenso e di conferma della propria identità in costruzione, si sentono capiti da chi combatte le loro stesse battaglie e si sentono vicini a chi sta vivendo le loro stesse difficoltà, trovano conforto negli amici che – a loro dire – possono capirli meglio dei genitori, preferiscono passare il tempo con chi ha i loro stessi sogni e adorano condividere con i coetanei le proprie paure e i propri entusiasmi. Man mano che i ragazzi maturano, le amicizie forniscono il contesto per attività di compagnia come condividere hobby, cenare fuori o assistere insieme a un concerto o a un film. Potrebbe esserci un livello di intimità all'interno di un'amicizia che consente di rivelare i problemi personali, desideri e bisogni, o di cercare aiuto o consigli su un problema. Tali esperienze positive di amicizia, che sono rilevanti per la vita quotidiana di una persona, possono incrementare e fortificare il legame e la vicinanza, e possono aumentare i sentimenti di importanza percepita. **Cioè, una persona potrebbe sentirsi unica, amata e speciale per il proprio amico** come conseguenza della vicinanza sviluppata attraverso esperienze di amicizia condivise. **Anche per la terza età l’amicizia può rappresentare un’importante fonte di felicità e di benessere psicofisico**. A volte portare avanti le relazioni di amicizia può suscitare addirittura un benessere superiore rispetto a quello proveniente dalla famiglia che, quando l’individuo è anziano, può purtroppo essere assente oppure essere talvolta fonte di stress. Con il

passare del tempo quindi i rapporti di amicizia possono cambiare, vengono influenzati dallo sviluppo evolutivo dell'individuo, ma rimangono comunque un punto saldo in qualunque fascia di età. C'è da tener presente che l'amicizia è anche un concetto molto soggettivo, ma l'importante è comprendere che cos'è l'amicizia per ciascuno di noi per potersi relazionare in modo adeguato e soddisfacente. Noi scegliamo consapevolmente di fare amicizia con gli altri e nel farlo miriamo a fare scelte sagge e ad accettare le opportunità che ogni amicizia offre per sviluppare e coltivare relazioni rispettose e premurose in cui **ci ascoltiamo, ci consultiamo e ci sosteniamo a vicenda e siamo arricchiti da queste interazioni**.

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come?** Scopri le nostre riviste**,** i corsi di formazione agile **e** i nostri progetti**. Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it**